



令和7年 4 月 28 日
一 迫 商 業 高 校
一 迫 商 業 キャンパス

外の気温もだいぶ高くなり、日によっては少し動くとも汗ばむことも多くなってきました。

この時期は、暑さに体が慣れていないうえに、新学期の疲れも出てくるタイミングのため、熱中症にもなりやすい時期です。こまめに水分補給をするなど、熱中症対策をしっかり取りたいですね。またなんと言っても元気の基本は生活リズムを整えること。「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識した生活を心がけましょう。

体を暑さに慣らす**暑熱順化**って知っていますか？

暑くなり始めの時期に熱中症が多く発生する理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上がりすぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化。

言葉のとおり暑さに体を順化させる（慣れさせる）ことで、急激な気温の上昇にも体が対応できるようになり、熱中症になりにくくなるといわれています。暑熱順化は軽い汗を流すことを2週間ほど続けることで備わるため、例えば筋トレやウォーキングを30分程度続けることから始めてみるとよいでしょう。

5月の保健目標 疾病の予防と早期発見に努めよう



ただいま健康診断の真っ最中ですよ。5月からは学校医が来校しての検診が始まります。指定日にしか受けることができないものもありますので、体調を崩して欠席することがないように健康管理をしっかりしましょう。

また健康診断が終わったら結果を渡します。医療機関での再検査や治療が必要な人は早めに受診してください。結果プリントの下に「受診報告書」が付いています。受診したら忘れずに保健室へ提出してください。

	日時	時間	検診項目など	対象学年	実施の目的等
5月	15日 (木)	9:00~	歯科検診	1年生・3-2	歯や歯ぐき、咬み合わせをみることで、むし歯などを早期発見します。当日はしっかり歯みがきをしてきてください。
	16日 (金)			前日欠席者 2年生・3-1	
	20日 (火)	13:00~	耳鼻科検診	1年生 2・3年該当者	中耳炎や副鼻腔炎など耳や鼻、喉の病気がないかを調べます。本校では事前問診を中心として主に鼻を診ます。
	30日 (金)	13:15~	眼科検診	全学年	結膜炎など目の病気や見え方に異常がないかを調べます。

★カウンセリングについて★

5月のカウンセラー来校日 7日(水)・28日(水)

希望する場合は、当日の朝までに養護教諭へ直接申込みをしてください。

来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。



●●●自分の健康は自分で守る●●●

セルフメディケーションを勧めています！

No.1

一商保健室では「自分の健康は自分で守る」ことができる人になってほしいという思いから、健康管理に役立つ保健情報を、保健だよりで定期的に発信しホームページに掲載しています。

みなさんの「今と未来」に役立つ情報をわかりやすく伝えていきますので、読んでもらえたら嬉しいです。

また、こんなことが知りたい、教えてほしい、などリクエストがあれば、ぜひ保健室に足を運んでください。みなさんの健康管理に役立つよう全力でサポートします！

★セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な心身の不調は自分で手当すること」です。

セルフメディケーションの基本は、自分の身体の状態を知ること。健康診断の結果などから現状を知り、生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるためにはどんな生活をしなければいけないのかを考え実践したりします。また「こんな症状の時はどんな薬を飲めばいいのか」とか、「怪我をしたらどう手当すればいいのか」など、軽度な疾病に対応できるよう正しい知識を身につけ実践できるようになることもセルフメディケーションです。

★セルフメディケーションの効果

●毎日の健康管理の習慣が身につく

（健康診断結果を参考に体重測定や生活習慣の見直しなど健康な身体づくりができる）

●医療や薬の知識が身につく

（体調がすぐれない時やけがをした時など正しい対応と判断ができる）

●病気による医療機関の受診の手間と時間が省かれる

（医療現場への負担や医療費の節約になる）

一緒に取り組もう！



★★★体の元気だけじゃない！心の元気にも注目しよう！★★★



下記のような症状はありませんか？

- | | | |
|---------|--------------|-------------|
| ・元気がでない | ・学校に行きたくない | ・なかなか眠れない |
| ・イライラする | ・やる気が起きない | ・なかなか起きられない |
| ・疲れを感じる | ・好きなことも楽しめない | |
| ・食欲がない | ・頭痛や腹痛がある | etc. |

当てはまる場合は、少しストレスがかかっている状態かもしれません。

4月には新しい環境の変化についていこうと、ついつい頑張りすぎてしまう傾向があります。頑張ることは悪いことではないけれど、頑張りすぎは心と体に負担をかけ元気をなくす原因にもなります。

ちょっとでもストレスを感じたら、誰かと話をしたり、たっぷり睡眠をとったり、肩の力を抜いてリラックスしてみましょう。ちょっとくらい立ち止まっても大丈夫です。これからも元気に過ごすために心にも栄養をあげてくださいね。